

[illegible]















[illegible]

**التفتيشات**  
وأشار دبلوماسيون غربيون في العاصمة  
البريطانية إلى "الحاجة" إلى احتمال التفتيش  
شاملاً جميع السفارات في جنيف للزوار الوافدين، وفي  
الوقت آنذاك تقصيراً جسيماً في  
التدابير من أجل منع تهمة انتهاكها.  
وكانت معظم السفارات الأجنبية في  
الوقت تعارض إعطاء التفتيشات للزوار  
باعتباره السفارات التي تفتت طرعا من العاصمة  
البريطانية إلى العاصمة السويسرية  
وغيره الدبلوماسيون هذه الإجراءات بأنه  
المناسبة "المستوربين الجنائزيين" للزوار  
الأجانب، والسعي لإيجاد سجون جديدة، وهذا،  
ستستمرهم في العمل في الشرائع المستحددة  
وتوقعون أن تكون فرنسا والولايات المتحدة  
أوائل التي تستعمل على دعم العمل  
المفتوح الجنائي. وكانت قد قد جمد  
رعايتها الجنوبية مع الزوار قد قد جمد  
الطائرة الفرنسية وسيرت أول رحلة تجريبية  
لباحرة بريتي، الشهر الماضي.

«الطوفاني»  
وتكشف مصادر مطلعة في البعثة، أن الانتخابات  
جارية بين مجموعة اطراف المجلس الوطني، على  
أحزاب داخل إسرائيل بين سياسي، ولا يستبعد  
من يطلب خصمونه الرئيس زئورال بالتشغيل في  
الهيئات  
ويؤكد أن المستور الإسرائيلي يخلو الرئيس  
الغالب لصالح الغالب الانتخابات التشريعية التي  
توم عام 1911 وأنها مقفلة وبالتالي يستحق  
في الانتخابات وحده حق الشعب، ولا يتحدث باسم  
الغالبية، بل على أساس أن الرئيس المنتخب هو  
مفوض المخلو التعبير عن ارادة الشعب.

مسيرة شعبية  
في تلك الايام عشرات الآلاف من مواطني بلدنا  
يؤموا على مسيرة وطنية خاشدة ضد يومين من  
التيارات الانتخابية الرأسمالية، وشوق إلى تشييد  
بلدنا جائرة اذ سريرات وطنية تقاسما في  
البلاد.

وغامر المراقبون النوليين (البعثات الاممية)  
لجامعة الكويت، وعرضة للوحدة الاقليمية (التي  
سعى وعمرها) أن انتدجهم في مطار هواري مؤيد.

تتمة الصفحة الاولى

[illegible]

تتمة الصفحة الاولى

[illegible]

وكيف زعيم حزب العمال في إيران أنطوني في بقاء علاقة مع حزب نازي  
لقي أي دعم يدوي أو عسكري منها. وأرعب عن اقتناعه بأن الإمبراطور الألماني للاحداث  
الوطنية الكريستالينج كان عالماً على ما يلي في صفوف مع الحزب عسكرياً في  
مواجهاتهم مع قوات بارزاني، وقال إن أميركا قد تضررت، وتضررت شخصياً  
التي تهددت لهزيمة من الوفوف إلى جانبها.

وخلص بعض إلى أن "الديمقراطية التركية"، مشيراً إلى أن الدولة التركية تدور  
جذبات الكثيرين من خلال أفكارها وبعدها عن السياسة، مستنفيين الإطراء في  
الديمقراطية الإسلامية، ولكن أن تحارب أميركا وأوروبا مع تركيز على إلهام حزب  
الارباب، والناشئة إلى أن تغرق في تورطها، مع الدولة العبرية.

يعتقدون أن هناك اختلافات أساسية بين العنصرين، واقتصادية، مشددة على أن الجانبين  
في منطقة الشرق الأوسط، وشبه إلى أن "الاسرائيليين يدعمون بارزاني إلى  
الهيمنة، وفي الوقت نفسه يدعمون الدولة التركية التي ترتكب المجازر بحق  
سكانها".

وعلى العلاقات مع سوريا قال أوجلان: "هناك أي علاقة رسمية بيننا  
وسوريا لأننا نطالبنا، ولنا سببها الإمبراطورية التركية والامتلاك الإمبراطوري

تتمة الصفحة ١١١

للمعيشة من تركيا عبر أراضيهم. وأضاف: «ماذا نعمل؟ من الصعب أن تصبح دبلوماسياً أو صيداً على مثل هذه الدول».

وقال: «لقد سمعنا إلى التناغم مع سورية مرات عدة لكنها لم تتفاهم معنا، وإنه لو كانت الاضطرابات (المواجهة المسلحة مع حزب العمال الكردستاني) محصورة ضمن حدود تركيا فقط، لا أمكننا القضاء عليها. وفي الواقع، لا يمكن إلا أن يهاجم هؤلاءنا نحن من دولتنا».

تتمة الصفحة الاولى

[illegible]

□ الرباط - من محمد الا

العاصمة إلى واجهة المسؤولية السياسية، وارتكبت  
الحزب في خطة التحويل الديمقراطي،  
انقلاب على طرق عمليات التحويل الديمقراطي  
فإننا ناك أنه في الوفاقية على التحويل الديمقراطي  
في السنة الثانية للثورة، ودخل البرلمان الحالي  
وتنظيم العلاقات معكم، من أجل الملامح بين  
مضمون المسور وتكرية الجبراسي في القانون  
كما أن الإجماع الأخير يأتي في التوافق  
تدرس الشاغلان السياسية تقارير وأية اعتمد  
الدين الذي يطلب باصلاح الأوساط  
القانونية وتشريد عدد الإدارة وحداثة التوافق  
والرؤى ومفهوم استغلال القوى، كما تطلب عدد  
التقارير بوضع ميثاق وطني واستغلال النظام  
العلماني الذي يعني مشاكل عدد في مقدمات النظام  
الأخرى الجاهات التي يتضمن كل عام إلى  
صقوف المائلين عن العمل والذين يقود عدد  
بعض الأوساط، وقبول مسؤولياتنا عاودن  
التقرير أظهرت جسد الحكومات السابقة عن كل  
المعضلات الاقتصادية والإجماع، ما ينبغي  
الدعوة إلى تشكيل حكومة وطنية مستجيبة  
إلى نتائج المسور، الإقراء، والاتكباب على معالجات  
الفلان الاقتصادية.  
في صعيد تطورات زراع الصحراء الغربية

على مسعيد تطورات نزاع الصحراء الغربية  
ابتدأ أحزاب المعارضة مزيداً من التشديد أن  
الاستمرار في مجارة الاسم المتحدة في حال  
رضوخها لطبق جبهة «بوليساريو» إبعاد أكثر من  
مئة ألف من السكان المتحجرين من أصول  
صحرآوية من المشاركة في الاقتراع. ويعتقد أن  
قادة أحزاب المعارضة درسوا هذه التطورات ضمن  
خطة ترمي إلى التمسك بتنظيم الاستفتاء في  
الصحراء» من دون إحال أي تعجيل على مضمون  
خطة التسوية التي اقترتها الأمم المتحدة.

بوليساريو، سلمت ١٨٥ أسيراً مغرباً  
إلى الصليب الأحمر

■ الجزائر - ١ ف ب - أكدت جبهة «بوليساريو» أمس أنها سلمت مجموعة من ١٨٥ «أسير حرر» مغرباً، إلى اللجنة النرويجية للصليب الأحمر التي أعلنتهم إلى المغرب.

وأضاف بيان لـ «بوليساريو» صدر في الجزائر أن «الأسرى نقلاً» إلى متن طائرتين تابعتين للقوات الجوية الأميركية والأرجنتينية.

اغتيال مبارك (أخيراً) من الإرهابيين إن بقىوا من العدالة،  
وأفادت التقارير الواردة إلى الخارجية المصرية من سفيرها هناك الدكتور  
نعمان جلال من الخارجية الباكستانية أن سلطات الأمن تجري تحريات واسعة  
و مكثفة، واتخذت إجراءات احترازية فور وقوع الحادث لعدم افلات مرتكبيه على  
غرار ما حدث في محاولة اغتيال مبارك الفاشلة في الليبوي. وعلم أن السلطات  
المصرية زودت أسلام آباد بملومات محددة حول أشخاص يحتمل تورطهم في  
ارتكاب الحادث.

تفاصيل الهجوم

وأفادت التقارير الأمنية الباكستانية أن سائقاً انتحارياً اقتحم في شاحنة صغيرة بوابة السفارة المصرية في اسلام آباد بعدما ألقي قنبلة يدوية في اتجاه الجرس. وقاد السائق الشحنة المفخخة إلى باحة السفارة حيث انفجرت. ولم يستبعد المسؤولون الباكستانيون أن يكون آخرون عاؤوا السائق الانتحاري على القنبله على حراس السفارة.

الموجوبين داخل السفارة سارعوا إلى الخروج إلى الشارع  
الحيوية فلما منهم أن الانجذاب وقد داخل الحيوان  
وأحدث الانجذاب حركة عظيمة ستعبر الأمر في راحة السفارة قد تحسنت  
أجوبة البداية الانجذابية من طرفين، فمن أضربا على كفايات وسيارات  
عديدة كانت متوقفة أمام البداية. كما تحسنت وأجبات ونوافذ بدأت مجاورة  
بعض السفارات. وقد فاق لاحق غلظت القوات الباكستانية المنظمة وبدأ  
خبراء المتفرجات بالتحرك في داخل السفارة.

على مؤلف كتابه الباكستاني في السفارة يدعي حسين ل. روبرتس أن كان  
يعد الشاي في الطابق الأعلى عندما سمع صوت الانفجار، وطلب مسؤولو الطوارئ  
نقله من المجمع العمري إلى الخارج بعد أن انفجرت الحظيرة على الفور  
وقعت ذكبة في بيولوجيا مصر الوعي بعد أن شاعلت الحطام وأخذت تنفخ  
منادية لإزالة.

وعلى إثرها، مات السفير المصري في باكستان بتفقد مكان الحادث وانضم  
إلى الرئيس الباكستاني برقع ليعاري بعد من قبل المستقلين. في غضون  
ذلك تمكّن الزمعة الإسرائيلية نقلًا عن أن شهود أن رأى شاعلتين محصنتين  
بالمشروبات في الحادث. وأضاف الشاهد أن سائق سيارة صغيرة ألقى العبوة  
النامسة على البوابة ففسحها في المجال أمام شاعلة النخل إلى السفارة. ولم  
تتأكد هذه البوابة رسميًا.

بعد الحادثة، بدأ تحقيق جديد بين الجانبين، لكن لم يتضح.

[illegible]

والله اعلم بالصواب. رئيس مجلس الشورى المصري، الدكتور فتحي سرور، الخاضع لسلطان وقاد له، واليه نداء الحاشد المجرم من قبل القمم الاستثنائية والاختلافية بيننا وبينه، موضوع الحق الشيعي للارهاب الذي يجب مواضعته والتصدي له باعتباره مغلوبا على قدرته، سيدات حقوق الانسان وعاقلة نوع اوحيي الاستفراق والانحسار على صعيد شعوب العالم، واباه سرور الذي يولي الوطنية والعدالة والحكماء، وعلى كل جديفة الخلق، جندو الارهاب الذي يحد بين الامم والاستفراق.

كما ان رئيس مجلس الشورى المصري الدكتور مصطفى كمال علي، الخاضع لسلطان ابدي، عناصر البؤلة الغوية بشهود الحاصلات لا بد من تراجعا، كما حكي ما سبق ان اعلنته ائمة سريلانكا، من نكثت كل القوى على مسدود المنظمات الحكومية والشعبية للتصدي لظاهرة الارهاب التي تهدد الامم والسلام في مختلف المستويات، وكذلك الدعوة الى الصراحة لكي لا يعود ابوء الا لامرئيتن تحت اسمي.

والأجرام وأتبع أنواع الإفساد، وسوّدح أن الأبرار الساموية جميعها  
وعلى رأسهم الإنسان بريئة كل البراءة من أفعال هؤلاء القادرين الذين أقاموا  
بعض الأعمال الجارية التي ترتب عليه الاستفادة عند كثير من الأبرار الذين  
يقومون بأداء واجبهم.  
وقال ابن المسيب: «الذين أقاموا بهذا العمل الاتع عليهم اللعة في الدنيا  
والآخرة».  
استنكر شيخ الأزهر جاد الحق علي جاد الحق الحائث، وندب كل الأعمال  
التشريفية والإجرامية من هؤلاء الذين لا عهد لهم ولا لغة والتذين خلّت قلوبهم  
من الرحمة.  
وقال: «إن هذه الأعمال لا تقوى على التبرع الساموية ولا الأعراف  
التبرعية السوية ولا تدل على حشيشتهم وجبرهم من الأتسانية والالتداب من  
كل القيم والعاطفة الأخلاق».  
ومع علمية السلام أباد نخدت المواجهة بين الحكومة المصرية والجماعات  
التيهية المتطرفة بحد خطيرة، وإذا أن الصراع بين الطرفين انتقل بشكل كبير  
من أرضيهم إلى أرضهم.

اسلامي، مشيرة الى ان باكستان كانت لفترة ملجأ للقادة التطرفيين ومسرحاً  
دبروا فيه كوارثهم في اعمال الاعتقال والتفجير.

ودعا جنت الباكستان بعد ذلك الى استيعوب  
في حليف هو اتحاد مسلمي الهند الذي تقضي على ايدي المسلمين، وكانت جماعة  
العدالة العالمية تهنت على عملية الاعتقال الديبلوماسي المصري، وكتب ان «جماعة  
الشهيد» عبدالله عزام قد فتحت كمين الاعتداء في وجهه والعظيمة تهديدات  
صريحة الى الديبلوماسيين المصريين في الخارج بجعلهم قوائم قايمة بهجوم  
لتسليم اعضاء في الجماعات الدينية الموجودة في دول عربية واجنبية  
من.

المصرية والباكستانية إلى تسليم الأربعة متطرفين إلى مصر قبل حلول شهرين ووجه ناطق باسم التنظيم في تصريحات نشرتها الحياة، الشهر الماضي تحذيراً إلى الدول التي تقدم على تسليم من أعضاء الجماعات الدينية إلى مصر.

وتفك خبراء امينون مصريون على نوايا ابناء اللحات وطريقة تنفيذها واما مستبعد مصر من الجماعة مطالعة ان على التخطيط العملية ثم اغتصابان حيث يقم عدد من اقباب الجماعة الاسلاميه بينهم محمد شوقي

[نواكشوط - من الشيخ بكاي:

□ نواكشوط - من الشيخ بكاي

مساحة كبيرة بأفندي أوكوي (فندق الأرض) وساحتها  
الجيش في سيطرة الشوار والحدود المجاورة مع  
المستعربين منذ عام ١٩٤٤. ضد جبهة قافار، رؤا  
في أخرى فخذنا، المستعربين، ضد جيش طوليوي  
وكانت البداية لانتهار المستعربين وبأسلحة من الجبال  
المقاتلة.

وعادت الأطراف المالية إلى الضخمتين مع البسلام  
منذ هوأ وتوقفت الحكومة والتموار إلى العود إلى  
المعاملة الوطنية، التي وقعت في الجبال. ولم يرد  
التمزاد بها طوليوي. وفي نفس المعاهدة ببيع التور  
في الجيش، وشتم الضخمتين أهدأ من الإبرارة الذاتية  
وسحت الجيش من المناطق (الجبال) الباسكان أوكوي  
والطوارق، وتنفذت استثمارات تجارية والمقابلية  
في أقليم أزواد المصروع منذ استقلال مالي في  
فبراير عام ١٩٦٠.

١٩٦٠

الطوارئ إلى العاصمة وسبعة خمسة سيرة سيرة  
الجبهة العربية التي بنت أكثر ترددا في المحافل  
في الحكومة في سلاسل لأضمة جيات فاعلة  
وقسمت الحقلة إلى الجبهة العربية التي تزامنت  
مع جود حكومة للتصاميم ببعض الشخصيات  
العربية الأروبية التي لا تتفق مع النخب وال  
سيدي محمد داني الحناق صراع خلفي -  
لا يقول عربا - ومنهمش الجبهة العربية في  
عليه السلاسل إلى أن النخب أقال الجميع العلوية  
في أملا واسلامه لأن الحقن الطرق أملا متواصلة  
والصالح من طلبة العلوية - الحجابة، من -  
المجتهد أن يلبي النخب دوا بأزرا في الحقلة  
الحالية، وأوضح أن السلطات السياسية نصحت  
النخب بالانقطاع عن الإضراف في تهمه البؤس  
وأضافت أنه وعلى أساس إسلام عمل في منظمة  
أسانية خارج مصر  
ويشعر الأروبيين بالخطر، وهو حائلون بين  
عونة غير العرب والعراقين وغير البغامي في  
مستحاتب خارج البلاد كما سلاسل أنضادت  
الحجابة، وتوجه في أوساط اللاجئين أنضادت  
لأزمة إقتصادية الجبابات الذين سلبوا أنفسهم  
السلطات المحلية وتكونوا في الخارج،  
وأنهم عمو في قيادة الجبهة العربية طلب عدم  
كشف أسرار، قادة الجبابات في اللدفاع أملا مكثاف  
المسؤولين الماليين للحصول على مناصب أو  
مناصب مادية، وقال، «مهمه الآن هو الحلقي  
بنايك».

مدته وعلمان خالد السعان والثلاثة فاروق من تنفيذ  
مضداهم بالإعدام من المحكمة العسكرية العليا في  
العراقين من الغاضبات، العام ١٩٩٢، وإن يكون هؤلاء  
جماعات دينية متطرفة أخرى، أو طلائع الفتح، أو  
هيف أرباب اللول التي تسلم المتطرفون في أي مجرم  
اعتبرت أن ما أعلن عن تبني الجماعة الإسلامية وحدها  
إجراء أحد أعضائها مع وكالة أنباء عربية، محل شك  
اعتانت أصدر بيانات مكتوبة تسلمها عبر الفاكس إلى  
مصادر أصوليتها عن أي عملية تنفذها.

[illegible]

تتمة الصفحة الأولى

والعالمية، تقدمت إلى خدسات مادية ضخمة".  
 نتيجة أخيراً، فكرت حكومة من البنك الدولي لتكثيف مشروع  
 إنشاء قناة مائية من البحر المتوسط إلى نهر النيل عند مدخله  
 وبيعت للمشروع نحو ١٠٠ مليون دولار وسبيلاً لتكثيفه  
 وفق المدة السريعة وبأكثر اخصاصاً.  
 وبمكة السعودية لتطبيقات العمالة في الخلال  
 تشاهها من الخصائص الناصية لاهل في الاعمال الفنية في  
 والسفن والفاروق وتوفر المعدات للناصين البينيين  
 السواحل لنهر وياستران مخصصة لاصحاب الميناء  
 السيد ليوجيا باي في اطار بروتوكول التعاون  
 صين قوسى على شكله تشهروا باصطحاب ٨٠٠ من الخيال  
 من البضية منه ثمرة في المدة من سنة والحب و  
 وأخروى في المدة عمولة تسويق اضافية إلى ١٨٠ طن  
 الصينية.

## يسر من اجهاد الدهن والاجتهاد

☐ عمان - من طابقة المومنين:

قال وزير الخارجية الأردني السيد عبد الكريم الكباريتي «انه ليحزنني ان  
يهد بعض العواصم تحول حوار الكلمات الى حوار الطباخين والمتفجرات  
حسان سيادة القانون ومنطق الوصل لمصلحة العنف والكراهية الإجرامية  
طبق الفصل».

[illegible]

إسرائيل في الإجماع الديموقراطي أو تقويضه في المساحة المعقاة أنها ضمن  
الديموقراطية وسيادة القانون.

أما دور في خطاب حسين اخيرا والذي انتقد فيه بشدة أفكار  
مؤامرة الزبدينية داعياً إلى تصويب أوضاع العلاقات المسقية، كما اتفق  
والخاص هو استصدار بيان كان فيه العادل الأرضي يحد  
الحياة البرمائية في أعقاب أحداث نيسان (ابريل) ١٩٨٩، كذلك عدم  
في المساجد لأغراض سياسية وإنما للتعرف والطمأنينة.

۱۰۰  
 ۱۰۱  
 ۱۰۲  
 ۱۰۳  
 ۱۰۴  
 ۱۰۵  
 ۱۰۶  
 ۱۰۷  
 ۱۰۸  
 ۱۰۹  
 ۱۱۰  
 ۱۱۱  
 ۱۱۲  
 ۱۱۳  
 ۱۱۴  
 ۱۱۵  
 ۱۱۶  
 ۱۱۷  
 ۱۱۸  
 ۱۱۹  
 ۱۲۰  
 ۱۲۱  
 ۱۲۲  
 ۱۲۳  
 ۱۲۴  
 ۱۲۵  
 ۱۲۶  
 ۱۲۷  
 ۱۲۸  
 ۱۲۹  
 ۱۳۰  
 ۱۳۱  
 ۱۳۲  
 ۱۳۳  
 ۱۳۴  
 ۱۳۵  
 ۱۳۶  
 ۱۳۷  
 ۱۳۸  
 ۱۳۹  
 ۱۴۰  
 ۱۴۱  
 ۱۴۲  
 ۱۴۳  
 ۱۴۴  
 ۱۴۵  
 ۱۴۶  
 ۱۴۷  
 ۱۴۸  
 ۱۴۹  
 ۱۵۰  
 ۱۵۱  
 ۱۵۲  
 ۱۵۳  
 ۱۵۴  
 ۱۵۵  
 ۱۵۶  
 ۱۵۷  
 ۱۵۸  
 ۱۵۹  
 ۱۶۰  
 ۱۶۱  
 ۱۶۲  
 ۱۶۳  
 ۱۶۴  
 ۱۶۵  
 ۱۶۶  
 ۱۶۷  
 ۱۶۸  
 ۱۶۹  
 ۱۷۰  
 ۱۷۱  
 ۱۷۲  
 ۱۷۳  
 ۱۷۴  
 ۱۷۵  
 ۱۷۶  
 ۱۷۷  
 ۱۷۸  
 ۱۷۹  
 ۱۸۰  
 ۱۸۱  
 ۱۸۲  
 ۱۸۳  
 ۱۸۴  
 ۱۸۵  
 ۱۸۶  
 ۱۸۷  
 ۱۸۸  
 ۱۸۹  
 ۱۹۰  
 ۱۹۱  
 ۱۹۲  
 ۱۹۳  
 ۱۹۴  
 ۱۹۵  
 ۱۹۶  
 ۱۹۷  
 ۱۹۸  
 ۱۹۹  
 ۲۰۰

*[Faint handwritten notes in Urdu script are visible throughout the page.]*

[illegible][illegible]

1. The first part of the document is a list of names and their corresponding dates. The names are: "John Doe", "Jane Smith", "Bob Johnson", "Alice Brown", "Charlie White", "David Green", "Eve Black", "Frank Gray", "Grace Pink", "Henry Blue", "Ivy Yellow", "Jack Purple", "Karen Red", "Leo Orange", "Mia Silver", "Noah Gold", "Olivia Bronze", "Pete Copper", "Quinn Iron", "Rory Tin", "Sam Lead", "Tina Zinc", "Uma Nickel", "Victor Platinum", "Wendy Silver", "Xavier Gold", "Yara Bronze", "Zoe Copper". The dates are: "1990-01-01", "1990-02-01", "1990-03-01", "1990-04-01", "1990-05-01", "1990-06-01", "1990-07-01", "1990-08-01", "1990-09-01", "1990-10-01", "1990-11-01", "1990-12-01", "1991-01-01", "1991-02-01", "1991-03-01", "1991-04-01", "1991-05-01", "1991-06-01", "1991-07-01", "1991-08-01", "1991-09-01", "1991-10-01", "1991-11-01", "1991-12-01", "1992-01-01", "1992-02-01", "1992-03-01", "1992-04-01", "1992-05-01", "1992-06-01", "1992-07-01", "1992-08-01", "1992-09-01", "1992-10-01", "1992-11-01", "1992-12-01".

1. The first part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

2. The second part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

3. The third part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

4. The fourth part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

5. The fifth part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

6. The sixth part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

7. The seventh part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

8. The eighth part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

9. The ninth part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

10. The tenth part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

... ..







*[Faint handwritten notes and bleed-through from the reverse side of the page are visible.]*



























## A black and white photograph of four men standing in front of a large banner. The banner has the text 'ICEP TSA' in large, bold letters. Above this, in smaller text, are the words 'Energy', 'Business', 'Development', and 'Investment'. Below 'ICEP TSA', there is more text that is partially obscured but appears to include 'THAILAND' and 'COOPERATION'. The four men are dressed in business attire, including suits and a light-colored shirt. They are standing in a row, smiling at the camera. The background is dark and indistinct.

[illegible]







■ اخذ الحكم العسكري حين اعطى ائته الصماء لما حدث في يومها. يومها راي ان ما قرره احراب الغالبية لا يعنى شيئاً. في الزمر السابقة تفرقت فرقة السلام وفضها العسكري، والآخرين اذ تفرق فرقة السلام بيني ان يقبلها الاسلاميون، واقتراح كبحها لا يعنى اليوم في الامام، فاللناكيسة ليست من طباع عي من طرفي النزاع الحزبي، الذين قتلا ويبدأ ولم يحترموا واحدهما راي غيره. والاكثرية التي انتجها العنف في سنوات الثورات الاخيرة ليست مع هذا ولا مع ذلك. إنها حزب، ويؤيد من يوفق دوره ام لا.

ولأن الصيغة التي انتخبنا لتربط بوقف العنف، ولو بصارياً، شاركت فيها، وبالمناسبة، بالتمتع أيضاً، فاحمل الجرائدين على الاقتراح الجليل نيزال، وهو مبدئياً، ونسبياً، واضح أيضاً، فبمقدوره، قطعاً، ولو نظرياً، أن يكون شرطاً لوقف العنف، المتعلق بالاعتقال في الجيوش، بوصفه جزءاً لا يوفيه أساساً لسلطة شرعية. فزوالاً في المجالس العامة، والمؤتمرات، والزيارات من حزب العمال، ولو اقتصرنا أن عباسي منعتي وجهته وصلنا إلى الحكم في ١٩٩٢، وعلا ما أعلاه، فبصعومته، ثم انطلقت مرة من الاقتتال الداخلي، اعقبها نوبة للانتخابات، لربما شاركت الكثيرة واقتربت لعباسي من أجل إصلاحها، الاستعداد.

هذا لا يعني المحصيات والإبوابوليجيا، إلا أن حزبه رفض الموت يبقى الأثري عندما يبدو الموت داهماً أولاً، فيما التقاضي واليأس بلان المجتمع برمه، وأي وعد بموتهم، ولما كان مفيداً، لكل تبعية للغاية وبما هو الأول لمن في جنه.

الكثير يمكن حصول الانتخابات الأخيرة مسخلاً الأثر الذي هو فيمكن تحوّلها، كي الاستعدادات للغة التي استعدتها، إلى بداية السياسة؛ بل، فيمكن أن تصور شيئاً تقلده بلان عربية كثيرة تسمى إلى الاستقرار وميزها استقطاب حاد، من قننته شعوبها مثبات ٩٩، في الملة،

ما من شك أن الثورة في قلب الإسلاميين، وستبقى كذلك إلى أن يعترفوا، أولاً، بأن ما حصل هو عملية، وليست ولياً. ولأن معنى هذا، فهذا يعني احترامه واستقراره خارج الخوف الإلهام، كما يفرض علينا في تعميمه، بفرض بدلاً من استعصائه واستقراره ومحاولته، وبمساعدة البعث. والإسلاميون بدعوا للانتخابات الضعيف في الدائل وفي الخارج ما كانوا. يترافقوه على الرغم من يعني أن وجههم الوحيد، أي سيكتفون، هو الاثر السياسي وأصبحنا وقتل المتخفيين، أما سياستهم في هذا منها يعني الثورة الثابتة ١٩٩٢، والسجال في كل تاريخي، على أي جاري فضحايا الأثر الخاسرة إلى أن، وقد تلبست بها إلا أن في جميع النكسات وتوسيعها. وهذا، وبعبارة، لا يعني وجود كثر أخرى في قلبهم، وهو مطلب، بل على صفة، بتأسيس شرعية مستقلة عن الجيش، مسعدها الانتخابات وتنتاجها. وهو مطلب، يقضي بتسريع الأطراف الإسلامية، في تعترف بها إلى أن حصل معنى، وتحتل في العنف. بهذا يكشف أولاً سرعياً بوصفه مستخدم مع الجرائير والسمال والإحالة كمن جعل محطتهم، لا يعني إلى الأثر العسكرية، بوصفه نظام في انتخابات ١٩٩٢ وكشفي عن القتل الذين أدانوا، واعتبروا، «المتخفيين»، وأن طلبة من الإسلام هم الإسلام المعتدل (نجاح) والأمازيغية المتطرفة (سعدني)، فهذا بالتأكيد، غير خاف.

والعسكريين عاتريطين: زعموا أن زكريا كان ينفذ على الجيش بتشييريه الضميمة، وهو من باتت شريعتهم مسلما بها من الجيش، والاصوليين وحاصلهم الضبط على زكريا، لكي يستقل عن الجيش، بقدر ما يسلمون بجدية ما حصل ويتكلمون عن العف. وهنا يشهدون لشخصيات ديموقراطية وعقلانية كعادتهم، بل في الكفة الثانية من العف. أما معانيها، ان تحول التفتيش والتمسك والتدريس والتدريس الى كونها اكثر الفاعلة من توازن سياسي مستقر، اذا ما تناولوا، من ايفاء، عن السجال بل امتلاك القوة في ١٩٩٢.

ما سبق لي وصفه سابقه لاجلهم، خصوصا انك فسر، خصوصا انك التأييد الذي اسلوب لوجي والمصالح والصور، وحتى لو كان سائنا كاتساجا فالسائج نفسها تملك اجابات كاتساج على كل من اجابات التفتيش الذي لا يفسر خصوصا في الجزاء، الا ان للزنا التاريخ عليه. ما افارق، في رجة التي لم يفسس اخريا

■ اللات في انتخابات الرئاسة الجزائرية ظاهرتان: الأولى تتعلق بمنافسات بين وجوه جديدة لم يسبق لها التعاطي والتجارب السياسية القديمة، والثانية تخص النسبة العالية في للمشاركة، على رغم الظروف الامنية الصعبة التي أحاطت بالعملية الانتخابية.

ولباس الأبرار الناصية من أربعة متوسخطين كانت في جهمراها من أربعة جهمرة  
 لا يجيء لا يقع أي منها إلا على وجهه التجويز المصنوعة من تلك المكاة الباردة طيلة  
 ولا إلى باقي الأحزاب التي لم تكن من تلك لفرة أو المتصارعة من الوجهة بين الحكم  
 الحكم والعدو ما يعني أنها الأولى التي يختار فيها الزبورين منهم من  
 ما جازعوا السبسية العروة العروة من أول إلى آخره من أول إلى آخره من أول إلى آخره  
 وأعدائهم وبوقلة في غيرهم من السبسية التي تتوزع بينهم مسؤلياتها  
 الحكم. ولا بعد القول أن انتساب السبسية المنتخبين يؤول إلى الأفسس  
 العسكرية بعد ما وقع أن السبسية تختار الجيت عن الشرعية المستوية بل  
 شرعية، التي ألصقت التي فرضه الجيش.

يترتب من ذلك أن الجزائريين أقبلوا بكثافة على صناعات الاستيراد بأكثر ما يعني بياض رغبة جامحة في ملء الفراغات المصاحبة للأدوية والتوجه نحو توكير الاستيراد بأكثر ما يعني بياض الفاعلون في الساحة السياسية والاقتصادية وذلك بعد التحاليل جاء في غضون سنوات ترديد التهديدات والخوف من تحويل مسار الانتخابات إلى عملية تمسح بمحمد أراب الأبرار، كما أن الرسالة كانت واضحة وقصية القليلة مع كافة الممارسات السابقة التي حوت بدت في عهد الشهيد ليد بن غدران أثناء أن أشخاصا الذين يسبقون بقدي الجزائريين أنفسهم، مهما كانت الجهات التي تفهمهم إلى تلك.

في الخلاصة إن الجزائر اختارت نهجا وإستراتيجية جديدين قد لا تكون لها علاقة بالأمور السابقة والمفارقة أن تكون لهذا الاختيار انعكاسات إيجابية ملموسة على مجرى الحياة الجزائرية بل حتى أن عدم عزم بعض الأهل في إحداث التغيير الكبير.

AL HAYAT  
الحياة

رئيس التحرير: جهاد بسام الخازن

**المكتب الرئيسي (القاهرة)**

KENSINGTON CENTRE, 66 HAMMERSMITH ROAD, LONDON, W14 8YT  
التعمير: المنطقة ١٩٨٨ - ٠١٧١ - ٢٦٤٣٥٠٠ / ٠١٧١ - ٢٦٤٣٥٠٠ / ٠١٧١ - ٢٦٤٣٥٠٠  
الدائرة العامة للبناء: ١٩٨٨ - ٠١٧١ - ٢٦٤٣٥٠٠ / ٠١٧١ - ٢٦٤٣٥٠٠ / ٠١٧١ - ٢٦٤٣٥٠٠

**مكتب لندن**

AL HAYAT 1185 National Press Building, Washington DC.  
20045 USA Tel: (202) 783 5544, Fax: (202) 783 5525  
AL HAYAT Press Room C-321, United Nations Bldg., New York  
10017, USA Tel: (212) 486 0576, (212) 963 7619

**مكتب نيويورك**

**مكتب بيروت - العمارة العامة شارع فلسطين، القبة الحمراء**  
(٠١) ٨٨٨٨٨٨ - (٠١) ٨٨٨٨٨٨ - (٠١) ٨٨٨٨٨٨ - (٠١) ٨٨٨٨٨٨

**العمارة العامة / المكتب موسكو**

Rublevskoe Shosse, House 26, Bldg I, Flat 18, Moscow CIS  
Tel: 415 4253 Fax 415 4254

**مكتب باريس**

162 Rue du Faubourg Saint Honoré 75008 - PARIS -  
France T: 33 1 25 20 74 66 F: 33 1 25 20 11 7

تلف: 42 29204 فاكس: 42 29217

مكتب التوظيف العليا - شارع الأمير سلطان بن عبدالعزيز (القطران سابقاً)  
ح.ب. ٥٩٠، الرياض ١١٥٥٥، الجاهلي ٢٦٦٠٢٦، ٤١٥١٩٩/٤١٦٠٢٦، التاكسي: ٤٢٢.٥٧٧

مكتب جدة

مكتب جدة - ١٣٦٠٢٦، ٢١٤١٤، المملكة العربية السعودية، الجاهلي ٢٦٦٥٠٤٤  
التاكسي: ٦٦.٧٥٦١٧ CENTRA ٦.٥٥٤١

التوظيف: التاكسي: ٦٦.٧٥٦١

مكتب القاهرة:

١ شارع أميركا اللاتينية، هارلين سيتي، أمام السفارة البريطانية، دور ٣ - شقة ٩  
للاتينية: ٣٥٤٦٦٤٦ الفاكس: ٣٥٥٨.٤٢  
مكتبة البحرية:

٢١٠ - بناية الشيخ مبارك شارع الحكومة، النخلة مرص، البهلت: ٢٦٤٤٠،  
الفاكني: ٢٦٣٨١١

- الإعلانات: تهامة للإعلان والعلاقات العامة والتسويق  
 المركز للرئيسي: جدة - الحمراء شارع الأنسلس، مبنى تهامة، المملكة العربية السعودية.  
 الهاتف: ٤٤٤ ٦٤٤ (٣٠ خطاً) - الفاكس: ٦٥٣٠٨٦٩  
 تمسك عن شركة الحياة الدولية للنشر  
 تطوع في عملية مؤسسة الأمل للصحة والتعليم - البحرين

Published by AL HAYAT Publishing Co. Ltd. UK  
 Printed in the UK by NEWSFAX Int. Ltd., UK  
 Printed in Germany by Ter Druckerei GmbH, Germany  
 Published by AL HAYAT NEWSPAPER INC, USA  
 Printed by LINCO PRINTING INC, New York  
 Registered as a newspaper at the Post Office



## بين التطرف والارهاب . . . والاصولية!

يتخذون الأراضي المحتلة المحتلة والقدس المحتلّة إسرائيلياً، والقدس الفلسطينية الاسرائيلية، ورغم نجاح عملياتها وادعائها الخيرية التي تحت يدها، إلاّ أن الاحتلال من جرائمها، فإن السياسة القاننية لتحصين جنتها في التعامل مع **والمعاقبة**، وأولها، تنفيذ الاتفاق مع إسرائيل، ثم في التعامل مع السلطة الوطنية الفلسطينية، قد اعتنقت السياسة بأن إسرائيل ستقف بعد كل المأخذ **والمعاقبة**، وأن الأمر واقعاً سيخضع عن تنفيذها، ويقتل في انتساب الاسرائيليين من **والمعاقبة**، ومن وقرى الضفة الغربية بعد استباحهم من قطاع غزة من **والمعاقبة**، (الضلال سيخضع مرحلة متخلفة مختلفت قواعد أخلاقية تماماً، لأن التعامل مع أسرى يكون عن أخوة فلسطينية وليس عن أعداء الاسرائيليين، وفي معالجة قبحه أو اغتيالها وهناك أي عمل عسكري واعية وسياسية كبرى لغزة وحرة) ثم **والمعاقبة**، ولكننا لا نغير من **والمعاقبة** بل نضعها في الساحة لهذا الوالد **والمعاقبة**، وإطاعة شعور الآلاف التي يعيش على ضواها ل فلسطين الآن، وفي ضوء هذه الغلابة في المقاضات بين السلطة الفلسطينية وحركة حماس أشرافاً على **والمعاقبة**، نحو اتفاق على التعايش والعمل السياسي، وربما المشاركة في الانتخابات التالية بعد أن تتحول الحركة إلى حزب سياسي، بفلس **والمعاقبة**، والمنظمات الأخرى التي لا تبغج ومن أن تشكل أحزاباً لا تتجمع في أحزابها لتؤسّس الضلال بفلس مختلف عن **والمعاقبة**، أساس حتى تمزقه هذه الفكر الحرجة

بسلام وبخيت الفاسيفينيون انهم اهل  
لحكم انفسهم بانفسهم واقامة دولتهم  
استقلة.

فراقت اسرائيل منذ مؤتمر امس  
حتى اليوم الا ان تنفيذ اتفاق **أوسلو**  
ما زالت تراخى حتى انزل على  
أهلية بين الفلسطينيين و سيمع  
في فتح، وحساس، ولكن الحكمة  
انصرفت وخيبات املا الصهاينة  
وتحتو حماس الى قعود الحركات  
المقاتلة في كبرى البوابة وبعد  
النظر، والاصل علينا بان نستمع  
الاجواء السلبية حتى يصيب  
الفلسطينيين المأزرة لاحتكاك سياسي  
وينحوا في تجاوز "قطوعا" اتفاق  
أوسلو الذي روج حصول الانعام في كل  
درب من دروب فلسطين.

مختلفة قد استغلوا عليها وجهه من  
وتفاكوا من إضرابها فقامه على  
مصالحتهم وقامواهم واستعجبهم  
والضلال في فلسطين من في عدة مراحل  
من بينها مرحلة مؤيدة سورس  
والاعتماد على إسرائيل والاعتماد على  
الأمم المتحدة والاعتماد على  
من تحت إسرائيل في استغلاله  
استغلال في حربها ضد العرب  
والفلسطينيين وملاحتها لتعريض  
صورتهم في الغرب. ولكن المنفصل  
الفلسطينية على اختلاف اتجاهات  
وسياسات العقائدية تلقت عن  
العمليات والبيئات أنها تفتت في مرحلتها  
التيضيق والاعتماد على مواجهة  
ماكر وغيره من متاعف معه عدة أن ت  
غسل بملامه ذلك تجربة الانتفاضة  
التي أسفرت عن ذلك على وجه شديد  
الاضراب وتراجع تجربة الضمالي  
الشروع في فتح العالم مع في أطفاف  
الحجارة والتمويل معهم وقد وجه تحقيق  
الظلم الصهيوني الفداح والوجه  
إسرائيل وفلاح الاحتلال خاصة بعد  
نقل وفلاحه جرائم تكبير عمال الأطفال  
البريء على في جنود الاحتلال في أرواح  
من العالم

وهذا حركة المقاومة الإسلامية «حماس» والفصائل التي تشكلت منها في فلسطين المحتلة منذ أن كان الإصناف والتفرع إليها عبارة عن خلاصة أفكارها الفكرية والسياسية التي تعكسها على أرض الواقع. وقدرة على التعامل مع المتغيرات والتطورات وفقهم الواقع والمفهوم الجديد وهو «الجهاد» و«الجهاد» يحزن من جهة ويلين من جهة أخرى في توازن فريد بل على عمق وضوح في قنائدها لها وهو ما ساعد نجاحها في إقناع أبناء شعبها في اقتناعها بل في سرورها بالانضمام إليها. بل حتى أن بعضاً من تصرفاتها في القتل والتفجير ومذبحة كسبوا فيها احترامهم من العالم وأجاب أخوتهم العرب المسلمين.

هذا من العلم أن عمليات «حماس» ضد الاحتلال لا يمكن وصفها بأنها شريرة أو غير شريرة بل هي شريرة لأنها تعكس أفكارها الفكرية والسياسية التي تعكسها على أرض الواقع. وقدرة على التعامل مع المتغيرات والتطورات وفقهم الواقع والمفهوم الجديد وهو «الجهاد» و«الجهاد» يحزن من جهة ويلين من جهة أخرى في توازن فريد بل على عمق وضوح في قنائدها لها وهو ما ساعد نجاحها في إقناع أبناء شعبها في اقتناعها بل في سرورها بالانضمام إليها. بل حتى أن بعضاً من تصرفاتها في القتل والتفجير ومذبحة كسبوا فيها احترامهم من العالم وأجاب أخوتهم العرب المسلمين.

[illegible]

الإسرائيلي الذي فلسطين من نصف فلسطين  
إسرائيل على أكثر من نصف فلسطين  
عبر عصابات سفن وإبحار وغيرها  
ثم عبر إلى أجهزة الرصد للولاء في  
احتلال أوجادور حرس حرس ومنظم  
متفرقة تعمل في المدن مثل غوش امدوني  
وغيرها. وأمر الخلية الصليبيات  
الاحتلال الدكتور فتيحي الشافعي زعم  
منظمة جهاد ثم فتيحي اسحق بار  
رئيس وزراء إسرائيل بيد مستطير  
إسرائيل.

أما أن العالم كله مليء بالآلة  
باشمال ونوام تشهد في أسيا  
الولايات المتحدة في تشهد بن إسرائيل  
والأخرى عمليات إرهابية حالية لم ت  
عملية التفجير في أوكلانولا لا أولها  
أخرها.

كانت هذه الصورة التي أرسطو في فلسفته  
عامت جميعها فإن كل إنسان مؤمن  
بخلق الله والخاتمة والخالق فإن الله  
سكن العالم هو المفقوتين؛ ولكن  
شأن ما بين المسلم المؤمن والمؤمن  
المتطرف والأبراهيمي  
في هناك فرقاً كبيراً بين المتطرف  
في عقائده وممارساته من الناجمين  
النظرية والعقائدية والأبراهيمي  
يفرض الباطل ويحارب علمات التفكير  
والاعتقاليات ويعتقد أسلوب عقائد  
التي تقف على التوحيد لتحقيق  
أهدافه وغاياته وتحقيق السياسات التي  
يرؤى بها.

ولمذا لا بد من تصحيح الصور  
السياسية التي تصف الأبراهيمي  
بالأصوليين يزعم أن الأبراهيمي  
شأن واحد فيما تقابل في شؤون  
الأصولية والتطرف والاعتقاليات  
الاجتماعات المسيحية والأصولية وتغير  
بينها علماً أن اليهودية موجودة في  
الاجتماعات لا سيما في الدولة العبرية  
حيث تصاعت الدعوات للعودة إلى  
الدين وأصوله كعقود وحيد للإنسان  
من حالة التوحد والاعتقالات الاجتماعية  
والاخلاقي والسياسي.

والأصولية الأسلمية لا تخرج  
كونها التوحيد للعودة إلى أصول  
وممارسات الفرائض بعيداً عن  
لوجيات القرارات المادية والعقائدية  
والعقائدية التي أثبتت شذوذاً في  
أنها العقائدية الشيوعية والتكثارية  
مخاطب الثقافة الرأسمالية الأمريكية.

ما المتطرف نوع من المبالغة

ممارسة الشعائر ودية أفضل لعلنا نقتل الدبائل الأخرى والتجارب التي بها المسلمون لا تخلو العقول الماضية والتأثير بهم إلى سلسلة من الهزات والتعبيرات والالتزام والبرقة والتشريد وفي الأجيال أن حروب دامية وقع فيها الشعب الإسلامي في وجه المسلم وأهمل منه وانتكح عرضه وسلب ماله.

ولكن هذا التصرف ظاهريه موجود في الحقيقة وفي كل القائلين بتجاوز سياسة الحلال والحرام الحصر ويثبتني سياسة العنف والإرهاب، ولهذا لا بد من إيضاح هذه النقطة أي، وهي أنها ليس كل مستطرف إرهابي، والمستطرفون يكتفون بالمسارعة والكلام والحبوب خاصة وأن ينضموا إلى أو مقفلة أو مجوف.

**عرفان نظام الدين \***

■ يتصاعد الجدل في أنحاء العالم... شتى... وفي أرجاء العالم العربي، عاصفة الظفر الربيعي فيما تتزايد الضغوط المهرضة من قبل جبهات الحركات، وعصبيته ضد الإسلام والعلمانيين في محاولة مكثرة لتشويه صورة هذا المصطفى السليم العظيم، بين التسامح والمجدد والسامع والوعظ الحسنة والحدود والارهاب بالعلمانيين... ولعل رغم أن أصواتاً عاقلة تصدر من وهناك المستنكر من الحركات وتنصت له، لم يخطر له مفيدة الاستمرار في شمعنا الذين شاعروا بالعلمانيين، فتنه شديدة برغم الخسرون عليها الإسلام هو الخطر الجديد وهو الخطر للظلم العربي الجديد بعد انهيار الشيوعية وفنك البادية العربية والفساد الاستراتيجي وازوال البعثية فوهي الذي كانت تفني عليه العجايب العربية والصهيونية والغربية قواعد ومناطقها.

ولعل رغم اكتشاف هذه الحركات، للضعف بين الجبهات والحركات داخل العربية والإسلامة تقف أمامها وتترك أخطأه من قصد وطولها... تستغلها الجبهات العلمانية والصهيونية القاذبة وتستخدمها سلاحاً ضد المسلمين ورأيهم لتضيق الحركات وتشويه صورة الإسلام واتخاذ إجراءات متسففة ضد ابن الحائلات الإسلامية.

ولكن إلى أين تسير هذه الحرب، وما تسير في طريق التصعيد والمواجهه ام انها قد بلغت ذروتها هذه الايام؟  
الاضطراب والفتور والتفجير -  
والعلاقات والنفوذ والحجب والبطانة -  
فانها ستتعرض تحدياً لتجل محله -  
العلاقية وسوء الاعتدال -  
لا بد أولاً من التأكيد على نقطة رئيسية مهمة توضح النوايا لمن السائد لن في صفوف القوى العام العالم هي قسب داخل محاصماتنا العربية والإسلامية وهي محاولة تصوير كل انسان متحيز بأنه ايراني ومتطرف وخطر على الاوطان لا بد من استكشافه ومخاربهه ومعاملته كتنظيم.

وهذا واضح اننا قد تمسحنا صوته واهملنا الحقائق والبروقات

**بعد اغتيال الشقاقي واعتقال أبو مرزوق . . .**

## هل أصبح قادة المقاومة الاسلامية مثل القادة النازيين؟

[illegible]

الآن  
بعد  
يكن  
يقع  
الضام  
المرح  
الملك  
الاحت  
منه  
طرد  
جزئ  
نكاح  
الكثي  
يواصل  
فلسط  
عربيا  
وتعنت  
والود  
السلط

[illegible]

في الداخل، كانت الحالة  
الصهيونية تتطور مع ملأ  
الوقت الأولى في التماسك  
في التعامل، في الجبهة الـ  
أفضل، صاحب نية في العاد  
العصرين الأوربيين  
والعقل، وفي جانبهم  
محاسن، والذين سوا إلا  
والعلمهم وفي التماسك، في  
الارابي، وهو ما حدث  
الشامي وهي ذات وفاق  
فقط رموز رئيسية في  
ومعظم الخواجا، ومن محاسن  
انطلاق كل من يعتقد  
الشعبي في ملأها  
الخيوية تكون الإحسان  
الخارج في صراعها مع  
اللسطينية في خلود لا  
يدبو إلا مأخوذ بآثار  
الذي جعلته كل الإجهزة، مع  
نفس ساعدوا لها في ملأها  
وحيث كانت الإجهزة أن تعظم  
حالا جعلت لها أملا  
نوعا تاما، وذلك  
وهو اختيار ليق ول  
حزبتهما جميعا في حد ك  
يسب معظم الخواجا داخل  
سبب أنوار الكيود  
رحمه الله

**ماسر الزعترَة**

تُعزّش لغة الإغتيال السياسي الصهيوني بين دول شتاته، بعد تعزّش في دول فلسطين بالدماء اليهودي، كما صهيانيتها يبتذل دماء أهل اللغة التي تجمع بين خلال ملاحقة وعذاب التّاريخ، والأغنياء للقادة الفلسطينيين في كل الأوربيّة وغير الأوربيّة.

لغة ملاحقة هذه صحت على ملاة للزمن الفلسطينية وأغنياءها على الملأ لم تطل في (زعم واحد) في الفصائل بينما استأثرت (الزعم) بالبطيخ على كل لغة لعابدة اختطفت لغة في التّحدي الاسلاميّة وأغنياء قضي شتات في موسى أبو مَرْزُوق في نيويورك تدلّ الرجس أنتم لقاك زعم واحد في الفصائل هذا الاختلاف في الجائيلة قد أخل بالاقوام لأنهم جاملت السيد عباس الموسوي لآخر، والله وأسفد السيد جاسر غير غير.

حتى قيل اعتقال أبو مَرْزُوق ومن اعتقل كان عتقاً بأن مبادلة إلى الفصائل الفلسطينية بقتل السيد الفصائل لساناً على قاعدة في تعاملهم الشفهي في ملأ ولم يكن معه مرافقهم أبو مَرْزُوق في نيويورك ولم يكن معه مرافق

، وصحالي فلسطيني.

ضيق الدول بشكل عام والعربية

ما لم نجد الحادثة إلا  
الأمر الآخر،

واعتقل أبو مرزوق واحداً  
الذين، تلك البعد للذ

ليحفظوا في السفر إلى أية جهة مع  
مسيحيون لا تشجب عليهم حرب الملاح  
لهذه الأمن للصبر ونية خير أخوانهم في













برعاية شركة الطيران السورية وسلسلة «فنادق الشام»

## «فنانو العالم» يعرضون تنوعاتهم التشكيلية في دمشق وحلب

□ دمشق - من مازن بلال

■ قديم الفعاليات الثقافية في دمشق جزءاً من نسج الحياة في المدينة، فمعتما بتسحب الصوف تاركا للزيف الدمشقي مساحات من الجمال والحيوية، تكون ويشكل بوري الوان من التشكلات تزين تفاصيل الليل والنهار بتشكيلات بيضاء، في الفرح السيمفوني، الذي ضمه الزوجة فندق الشام، توشح بلون فني آخر عبر لوحات شكلت ظاهرة ثقافية مستقلة.

استضافت صالة المعارض في فندق الشام فنانين من العالم قدموا جملة من المدارس التشكيلية في أعمالهم الفنية، فاستطاع المهتمون بالسينما مراقبة النوع الفني واضلعي المعرض حالة استثنائية على فعاليات مهرجان السينما، والربط بين هذين النشاطين لم يكن مقصوداً، لكنه قد في النهاية نموذجاً ثقافياً تطور خلال السنوات الماضية، وأدى لظهور شريحة اجتماعية واسعة تتخذ من مهني الرسم الخاص بفتح الشام مركزاً لحواثاها، وتعيد للذاكرة صورة دمشق في أواسط الخمسينيات عندما كانت المقاهي منتديات ثقافية وسياسية.

ولكن هذه الصورة تتطور اليوم، فلم تعد الشكافة مجرد حوارات وأنشطة فنية، وإنما هناك جملة من المؤسسات والمراكز التي تقدم للناس العديد من الفعاليات الثقافية، ويشكل معرض فنانو العالم، نموذجاً لهذا التطور سواء في نطاق نشاط المشاركة أو في الشكل الذي تظهر به.

المعرض اقيم بالتعاون ما بين شركة «كارب» و«سفر» الصناعات الأجنبية للزيت الطحينة، وحسبة لرعاية الفنون على النطاق العالمي، فيمساحة ٥٠٠ متر مربع وسفارات الدول المعنية تم اختيار عشرين فناناً من ١٥ بلداً من القارات الخمس، وساعدت الفنانين الكبار في المدن التي استضافت بها المعرض في التنظيم وتقديم التشكيلات الضرورية لتأججه. وينطلق هذا



حلمه أن يقدم عمله الجديد على مسارح بيروت

## عزيز خيون في كولاغ شعري درامي عن «الوطن - الغربة»

□ عمان - من عمر شبانة

■ في بيت ريفي قديم، جرى ترجمته ليدعو «رواق الحضر»، كما أرادها الفنان التشكيلي والكاتب محمود عيسى موسى، قسيع الدية، ويشلي اللفة ويؤكد أن الصمعية ما تزال تستطيع أن تجد لها مكاناً مسيحاً في عالمنا.

في رواق الحضر، كان الفنان والمخرج والممثل العراقي عزيز خيون يجرح قصة جديدة مستوحاة، عربياً على الأقل، لتعاطي الشعر عبر أخاه من بوابة طقوسية تفتح له آفاقاً أوسع مما استطاع الشعر التقليدي أن يفتح له. أفاقاً أكثر تحسراً من الارتقاء بالموهبة التي انجبت شعراً عربياً في إطارها قروناً من السنوات والتعبير والتأثير والطرائق الشعرية.

ظل الشعر لقرون طويلاً كلاماً يلقى أو يقرأ من الكتب، الأمر الذي جعله في عصرنا هذا، عصر تكنولوجيا الوسائل الاعلامية، يفرجاً، بل يكاد يفترض، وصار لا بد من انقاذ له من العتمة التي تكاد تغلق عليه، وكان على المبتكرين أن يبتكروا ما يقرب الشعر خصوصاً، والفن عموماً، من الخلق في هذا الزمان، من نور أن يفتح هذا الفن خصوصيته الممتلئة، أساساً، في الجمع بين خصائص وسماوات ألوانها الملحة وألوانه الأنيقة ومواجهه الفراغ العنوي وأخيراً دفع اليه، وكان لا بد من عشاق الشعر لينهضوا بهذه المهمة، العشاق الذين يعطونه أرواحهم وعاطفتهم المتفجرة أبداعاً، فوجدهم عناء الشعر يستلطيهم أن يحجروا له ابواباً جديدة للحياة وللحدث.

وعزيز خيون واحد من هؤلاء العشاق الذين يحولون الشعر حجة خاصة، فقد بدأ شعراً قبل أن يتحول ممثلاً ومخرجاً مسرحياً، وبين الشعر والمسرح ما بينهما من تشاغل وعلاقات، ولكن خيون لم ينس ذلك الشاعر الذي في روحه، ولم يترك ذلك الشاعر خيون المنسرح وعلمه فقد ظل الشاعر يبرز برأيه في عالم الفنان المسرحي من أن تآخر ويطلق في صيغة أو أخرى، ويؤثر في عمل الفنان بأشكال شتى.

ولما كان هرب من الشعر إلى المسرح بحثاً عن البراءة، فقد صار - في أثناء انتسابه لكانتيمية الفنون الجميلة في بغداد - يهرب

الى الشعر وأسياتته ونواوئيه، فمن أين كان الشعر يتسرب، من البيت الغلاخية (في محافظة ذي قار) حيث ولد ونشأ، أم من انتقال بين الحجرة والحدف وبغداد، حيث التقوس البدوية والشعرية تأخذ مداها الأعلى، أم أن

الانتماء للمركز - في المرسية - والاصصال الفدرة، والتراخيد الانسانية زرع أنواجية الشعر - الرابا - قد يكون ذلك كله معاً ما دفع عزيز خيون الى المزاوجة فيسعد أن يقدم العمل أدواراً كبيرة في أعمال هيمة لكبار المؤلفين العراقيين والمخرجين العراقيين، ويوجد نفسه يمتلك تجربة زاخرة، سيكون عليه - بما تشكل لديه من رؤية فنية ومفاهيم جديدة - أن يسعى الى تقديم ذلك وتجديره في العملية الإخراجية.

فمنذ ذلك شخصية يهودا الاسريوطي في مسرحية تقوم على نص اليوناني نيكوس كازانتراكيس (إخراج عوني كروني)، ثم مشاركته في عمل من تأليف جابريل مارسيل (إخراج جواد الاسدي) مروراً بعمله في الإذاعة مثلاً ومقتداً لعبد من البرامج ومخرجاً لعبد من المسلسلات والتلفزيونات التي كانت بمثابة تدريبات ساعدت في اعداده وصقل مواهبه، وصولاً الى الفرقة القومية للتلفزيون المسرح القومي العراقي، فقام مستحق، سامي عبد الحميد، ابراهيم جلال، جاسم العبدوي، محسن الغزاوي، في أعمال من تأليف خيري ميليل (مباريات عامل) وأرب

ميدل (الكلم أولادي)، ونيكوتي خاتونوف (أرب في غابة)، وجان جبرينو (ابولونيلا)، الخ. ويحده الداء عن تقنيات وتقنيات وإساليب جديدة في الظاهرة المسرحية، في الوقت الذي شهد العراق أكبر حركة مسرحية حركة سواك المسرح العراقي وخريره من الأشكال التقليدية، وكانت مساحات خيون والجبل الذي ينتهي اليه (السبعينات والثمانينات) مساهمة

فيسعد كل هذا المعطاء وهذا البحث والتجريب وتكريس الهوية، ففكرت لدى عزيز خيون تآكوس قورته (الرفاعي)، فكان الغناء، وكانت الرغبة في العودة الى الشعر، وكانت الفاتحة بالسحاب العام ١٩٨٩ في اتحاد

المعرض من دمشق حيث ساعدت مؤسسة المكتور عثمان عائد وشركة الطيران السورية بشكل واسع في انجاز، وسيتنقل بعد ذلك الى حلب لتعرض اللوحات في فنادق «شبهاء الشام»، ثم تنطلق الى عمان.

ويختلف المعرض من حيث تنظيمه عن معظم المعارض التي تقام في صالات العرض المنتشرة في دمشق وحلب، فإضافة للوحات المعروضة في دمشق ورشة فنية قائمة لتظهر للمشاهد مراحل تكون العمل الفني، والفنانين كانوا حاضرين في صالة المعرض وقام بعضهم بإنتاج اللوحات والمنحوتات التي استلهموها من الزوار.

يصعب تقديم نقد في معرض «فنانو العالم»، لأنه يحتوي على مختلف المدارس والاتجاهات، ففي مجال الرسم اشترك ١٣ فناناً منهم اثنان من سورية هما أحمد مولا ووحيد مغارة، قدم الأول عمليتين زيتيتين يحملان تشكلاً يجمع خلفاً لونية ثقيل حالة التجمع البشري بظلال وضحيه، بينما صور وحيد مغارة مظاهر بشرية مستوحاة من امتزاج التراث والمعاصرة في حلب، وشاركت الفنانة اللبنانية مريا هراوي بأعمال استخدمت فيها شكلاً لونيّاً راحياً لتعطي أفقا لوحاتها، وقدم الفنان المصري منير انور لوحات زيتية عدة تحمل طابعاً بشرياً واضحاً وتمتاز بتكوينات لونية فاتحة، ومن فرنسا قدم أربعة فنانين أعمالاً متميزة ومختلفة من حيث المدارس والاتجاهات، فالفنان جان بيير ألو عاد بنا الى أجواء رسومات المستشرقين خصوصاً لوحته، «استراحة على النيل»، بينما انتقل جان جاك سورفان الى حالة من الفرح اللوني في استعماله لوان فاققة، وقدم الآن فيكتور بالوان الباستيل أعمالاً تصويرية تنسج باللفة والانتقال، وتزين البريق بالي مجموعة من الأعمال صور فيها عبر تقنية اللون الزيتي سلسلة من الأواند الأثرية بصحبة تصويرو للناظر وفق زاوية رؤية جديدة، وتقل أيقاعاً لضخامة البناء وروحه المعمارية.

وكان للطبيعة الصامته أيضاً موقع في

المعرض فخرج الفنان البوليفي خوسيه اوستريا عن تقليدية هذا الموضوع، ليكشف بخيال لوني يصيبه حرارة خاصة كما قام بنسج بعض اللوحات الشبيهة، وأعطى الفنان الكونوي كامييلو إيشافاريا رسوماً تجريبية باستخدام تقنيات مختلفة، وإماتات الرسامة الكورية سان أناسية تعبر عن الهروب من التفاصيل تجاه تكوينات جديدة، وأعطت اللوحات التجريبية للفنان اليوناني كوستانتان انور انطباعات لونية حادة إذ اعتمد على لون رئيسي واحد، وأضاف اليه بعض التكوينات اللونية الخفيفة ليشكل انطباعات إضافية على سلامة اللوحة.

خلال أيام المعرض كان الفنان الروسي غيورغي شيشين ينفذ لوحة بالوان الباستيل لا تخرج عن الإطار الذي قدمه في لوحاته المعروضة، وهو يصور الوجه الانساني بقية وينتج عن التشكيلات اللونية حالة إنسانية تختلنا في عمق الانسانية الروسية.

والجس الفني الثاني كان البحث الذي قمه خمسة فنانين قاتلوا ما بين البرونز (انور اوستريوف وديكو توكوف وآن جانيونو وريشار)، واستخدام اللون مع الشدات الفرنسي جبرار روبيه الذي نفذ تماثيل نصفية شاحها زوايا المعرض خلال مراحل انجازها.

وإضافة الى الرسم والبحث كان الصنف الفني الثالث هو الفسيفساء الذي قدمه الفنان الإيطالي ريكاردو ليكاتا الذي يطوق بلوحاته ما بين الإبداع والحرفة فيظهر مقوره على تقديم الفسيفساء التي يتكونها جديدة.

ربما لا يقدم الوصف السابق الواقع الثقافي الذي أظهره المعرض لكن الانشغال ما بين المدارس الفنية إضافة لتخافة الاعمال بشكل حالة جديدة بالنسبة الى عروض الفن التشكيلي في سورية، فأناراً ما يتم استضافة فنانين من خارج المرم العربي، بينما يعطي معرض «فنانو العالم» صورة متكاملة عن واقع هذا الفن في أنحاء العالم.

وحديقة ورد وادي، وأفورة للشاشات،

ثم يسعد الوالد في تشكيل ولده بالبيت، وكان ثمة اعتقاراً بولد الشد بعيداً الى حيث ينتفي البيت وحديقته وينتقل في مقطع تال الى العمارات والشقق التي تحضن فيها الناس، خلف أبوابهم، في مقابل البيت الذي

تؤمن به، يجنيه الضيوف متى شاءوا، الفارق بين بيت القرية وبيت المدينة، القرية - الماضي - المدينة/ الحاضر، الماضي الجميل، الحاضر البشع، الماضي/ الجماعية، الحاضر/ الفردي، الخ.

في مقطعوعات الشعراء الآخرين، فيها هو وتنعز نيرة هجاء الحاضر - تعجيب الماضي في مقطوعات الشعراء الآخرين، فيها هو البشائي نعي صوت الجسر في الوقت الذي «عنت أوجاهه السوداء قلب السندباد، ولم بعد انفاؤه بخصايحون مع النوارس» والألق

قته الرماد، ويستعيد غالييليو ولكنها تدور في مواجهة الغداف ادعياً الى الثورة.

أنا اسم عمل درامي بامتياز، لأن الروح المحمسية التي ملأ الفنان تقاضيلينا من قضايله متنوعة استعاض ان تعطي للشعر

سماحة، وان تمكن الشاعر من العمل المتكامل، المنجز بالموهبة المتأخلة، المتخلفة في الاطار الذي اراده الفنان.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

## دنيا

### شباب لكن بالعمل

في سن العشرين، لا يفكر الإنسان في الموت، حتى لو مات له قريب أو حبيب، وكذلك في سن الثلاثين. ثم يبدأ المرء في الهرم، وينذل الخمسين والستين ويتغير إحساسه بالموت.

إن هذا الضيف المفاجيء الغامض لا يبدو بعيداً كما كان في سن الشباب، انه الآن قاب قوسين أو أدنى. وفي سن السبعين يبدأ الإنسان في الانحناء، وفي سن الثمانين أو التسعين يحتاج إلى قدم ثالثة فيتوكأ على عصا.

لم يكن هذا إحساس مصطفى شاهين. إن مصطفى شاهين معمر تركي وصل عمره الى ١١٨ سنة، ولم يعرف ذلك الا بالمصادفة. ولد الرجل سنة ١٨٧٧، وعاصر ثلاثة سلاطين هم عبد الحميد الثاني ومحمد رشاد ومحمد وحيد الدين.

أيضا عاصر تسعة رؤساء للجمهورية و٥٠ حكومة تركية. كان الرجل يعمل حوليا في ارقعة مدينة الخضره شي، وكانت العربات لم تخترع بعد حين ولد، ثم ظهرت، وكان ظهورها صرية موجبة للعربات التي تجرها الخيول في المدينة.

في البداية، احس مصطفى شاهين بأن الأرض تنسحب من تحت قدميه، ولم يكن يعرف مهنة أخرى ليزاولها، ثم من الذي يضمن له الا يحدث شيء لهذه المهنة الجديدة فيصيبها ما أصاب المهنة القديمة وتلقى أو يحل محلها شيء؟

ومضى عم مصطفى يفكر..

قرر بينه وبين نفسه أن يختار مهنة ثابتة لا يتصور أن يقع لها الفناء أو المحو، قال لنفسه: ان الحقائق والخضره شي، كان منذ بداية الدنيا وسيظل إلى نهاية العالم، ساستغل في الحقائق، سوف اسقي الزرع واهذب الاشجار وارعى الخضره.

ان هذه مهنة يصعب الاستغناء عنها. وهكذا تقدم للبليدة وحكى لهم قصته فالحقوه بستانيا في حدائق البلدية، وأحب مصطفى عمله الجديد، لم يكن يخضع لمواعيد الحضور والانصراف، كان يحضر قبل المزمع المحدد وينصرف بعد أن تمضي ساعات على نهاية العمل، كان يسقي الاشجار ويهذبها ويرعى الخضره ويطنش عليها، واستغرقه عمله ومر الزمن فلم يشعر به.

هذا العام اكتشفت البلدية ان الرجل بلغ من العمر ١١٨ سنة، فكيف لم يخرج في سن التقاعد؟ احضره وسأله فقال انه لا يريد أن يتقاعد، أفهموه ان القوانين التركية جعلت سن السابعة والستين هو اقصى عمر للتقاعد، وبالتالي فلا بد من احواله للتقاعد.

توسل الرجل اليهم ولكنهم رفضوا الاستماع له واخرجوه، مرة ثانية عاد عم مصطفى يحس أن الأرض تنزل تحت قدميه.

وسط غضبه وحرته بدا يخنن للمرة الأولى في حياته، ثم بدأ يتشاجر من زوجته الثانية، وحاول أن يزرع وقته بين زيارة أبنائه السبعة وأحفاده الخمسين، وراح يجلس على المقاهي ويسأل كل لونية حادة إذ اعتمد على لون رئيسي واحد، وأضاف اليه بعض التكوينات اللونية الخفيفة ليشكل انطباعات إضافية على سلامة اللوحة.

خلال أيام المعرض كان الفنان الروسي غيورغي شيشين ينفذ لوحة بالوان الباستيل لا تخرج عن الإطار الذي قدمه في لوحاته المعروضة، وهو يصور الوجه الانساني بقية وينتج عن التشكيلات اللونية حالة إنسانية تختلنا في عمق الانسانية الروسية.

والجس الفني الثاني كان البحث الذي قمه خمسة فنانين قاتلوا ما بين البرونز (انور اوستريوف وديكو توكوف وآن جانيونو وريشار)، واستخدام اللون مع الشدات الفرنسي جبرار روبيه الذي نفذ تماثيل نصفية شاحها زوايا المعرض خلال مراحل انجازها.

وإضافة الى الرسم والبحث كان الصنف الفني الثالث هو الفسيفساء الذي قدمه الفنان الإيطالي ريكاردو ليكاتا الذي يطوق بلوحاته ما بين الإبداع والحرفة فيظهر مقوره على تقديم الفسيفساء التي يتكونها جديدة.

ربما لا يقدم الوصف السابق الواقع الثقافي الذي أظهره المعرض لكن الانشغال ما بين المدارس الفنية إضافة لتخافة الاعمال بشكل حالة جديدة بالنسبة الى عروض الفن التشكيلي في سورية، فأناراً ما يتم استضافة فنانين من خارج المرم العربي، بينما يعطي معرض «فنانو العالم» صورة متكاملة عن واقع هذا الفن في أنحاء العالم.

وحديقة ورد وادي، وأفورة للشاشات،

ثم يسعد الوالد في تشكيل ولده بالبيت، وكان ثمة اعتقاراً بولد الشد بعيداً الى حيث ينتفي البيت وحديقته وينتقل في مقطع تال الى العمارات والشقق التي تحضن فيها الناس، خلف أبوابهم، في مقابل البيت الذي

تؤمن به، يجنيه الضيوف متى شاءوا، الفارق بين بيت القرية وبيت المدينة، القرية - الماضي - المدينة/ الحاضر، الماضي الجميل، الحاضر البشع، الماضي/ الجماعية، الحاضر/ الفردي، الخ.

في مقطعوعات الشعراء الآخرين، فيها هو وتنعز نيرة هجاء الحاضر - تعجيب الماضي في مقطوعات الشعراء الآخرين، فيها هو البشائي نعي صوت الجسر في الوقت الذي «عنت أوجاهه السوداء قلب السندباد، ولم بعد انفاؤه بخصايحون مع النوارس» والألق

قته الرماد، ويستعيد غالييليو ولكنها تدور في مواجهة الغداف ادعياً الى الثورة.

أنا اسم عمل درامي بامتياز، لأن الروح المحمسية التي ملأ الفنان تقاضيلينا من قضايله متنوعة استعاض ان تعطي للشعر

سماحة، وان تمكن الشاعر من العمل المتكامل، المنجز بالموهبة المتأخلة، المتخلفة في الاطار الذي اراده الفنان.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.

أخيراً، بقي أن نقول، أن أول تقديم لهذه التجربة قد جرى في ألمانيا، في مهرجان حوض البحر الأبيض المتوسط وكان تفاعل الجمهور معه عالياً من العرب والأجانب، ما يشجع خيون على عرضه وإعادة عرضه وتقييمه في غير بلد عربي، وإن كان حلمه أن يقدمه في مسارح بيروت.







# الوسط هذا الأسبوع

عبد الحليم خدام لـ «الوسط»:  
مخطط

لتقسيم العراق  
ومنظومة  
بقيادة إسرائيل

■ اللبنانيون يفتحون الباب للعمال السوريين  
وإجماع على الانتخابات النيابية في موعدها  
■ أميركا تتفهم موقفنا  
ولا يمكن الضغط علينا  
■ دمشق لا تتدخل  
في تعيين الوزراء أو المديرين في لبنان



خدام لـ «الوسط»:  
مخطط لتقسيم العراق  
ومنظومة بقيادة  
إسرائيل

■ اللبنانيون يفتحون الباب  
للعمال السوريين

■ إجماع على الانتخابات  
النيابية في موعدها

■ أميركا تتفهم موقفنا  
ولا يمكن الضغط علينا

جورج حبش يتذكر:  
لا شيء يجمعنا  
بقيادة المنظمة  
واتفاق أوصلو كان  
اعلانا للفراق

■ كارلوس مناضل أممي  
التحق بـ «الشعبية»  
ومعرفتي الشخصية به عابرة  
■ القيادة المتنفذة  
أحبطت محاولتنا إصلاح  
المؤسسات  
■ ظاهرة صعود التيارات  
الدينية تستلزم  
وقفة عميقة وعلمية

الانتخابات المصرية:  
اشتباك الساعات الأخيرة  
بين أجنحة المعارضة

ماذا بعد اختيال راين؟

● بيريز «الخائن» يرث الملفات المغمومة  
● المسار السوري: أرضية إيجابية لولا المحطات  
● عرفات الشديد الحذر حراسه لا يعرفون أين هو!

الانتخابات الجزائرية:

زروال حسب الخطة المرسومة؟

■ حمروش لـ «الوسط»: الانتخابات لا تحل الأزمة

متى تعود الى اوطانها؟

٨٠٠ مليار دولار استثمارات عربية في الخارج

مصمم أزياء سعودي يتحدى الأوروبيين في عقر دارهم

يسرا تدخل عالم كبار النجوم من البوابة الفرنسية

اسبوعية سياسية مستقلة تصدر صباح كل اثنين



بطل أوروبا تحدث لـ «الحياة»

## كانو: حلمي اللعب مع يوفنتوس الإيطالي

القاهرة - من علاء موسى

■ المصادفة والحظ لعب دوراً بارزاً في حياة نجم الكرة النيجيري نوانكو كانو نجم فريق اياكس امستردام الهولندي الفائز بكأس اسبال الثانية الأوروبية لكرة القدم الموسم الماضي وهو أصغر لاعب إفريقي محترف في الأندية الأوروبية. دخل عالم الشهرة والأضواء صدفه بعدما شاهده مسؤولو اياكس خلال إحدى مباريات منتخب نيجيريا للناشئين دون ١٧ سنة ووافق ناهيه والاتحاد النيجيري بسرعة على احترافه في صفوف اياكس ليبدأ وهو في سن مبكرة مشوار النجومية والشهرة.

واعتبر كانو أن المباراة ضد أي سي ميلان الإيطالي في نهائي بطولة أوروبا، كانت لحظة تحول كبيرة في حياته وزادت كثيراً من شهرته على الصعيد العالمي لم يصبح واحداً من أعلام نجوم الكرة السمرات. وتبقى له أحلام كبيرة في المشاركة في كأس العالم القادمة في فرنسا العام ١٩٩٨، والغزو بلبل أحسن لاعب في إفريقيا، ومواصلة مشوار احترافه الناجح مع يوفنتوس الإيطالي.

■ الحياة: التقت كانو في القاهرة قبل ساعات من مباراة المنتخب النيجيري الألماني ضد منتخب مصر في تصفيات دورة الألعاب العالمية ١٩٩٦. وهو كان قد سجل هدفين في مباراة الذهاب الأولى في لاغوس وفاز فريقه (٧/٢) ثم تعادل (١/١) فقامت نيجيريا في اليوم التالي.

■ الكرة الإفريقية عموماً والنيجيرية خصوصاً تهتم كثيراً بفرق الناشئين. لعبت لنادي ستارز وعمره ١٥ عاماً فقط واختارت لاعب مع منتخب الناشئين دون ١٧ عاماً وشارت معه في مباريات دولية.

■ أهمها مباريات كأس العالم للناشئين الهولندي في لاغوس وطلبوا ضمي إلى صفوف فريقهم. ولقيت من الجميع سواء في النادي أو الاتحاد النيجيري كل التعاون وسهولة في الكثير من العنايات لانتقل إلى اياكس مقابل ٥٠ ألف دولار مع التوقيع لمدة ثلاث سنوات تنتهي العام ١٩٩٦. ولم تذكر ترك اياكس الموسم القادم.

■ الكرة الهولندية كرة جميلة جداً واستقطبت كثيراً من الاحتراف في هذا البلد. ولكن العام القادم ستكون مع وقف مع نفس قبل أن يجد العقد مع اياكس أو الاحتراف مع أحد الأندية الإيطالية خصوصاً يوفنتوس الذي اعتدله. لا يستطيع أن استق في الاحتراف. اياكس محبة في حياتي الكروية وهو نادي بطلات، وحصلت

معه على لقب النوري الهولندي ولقب بطولة أوروبا الذي اعتز به جداً. الانتقال صعب لكنه وارد في تفكيره خصوصاً أنني لاعب محترف والاختصاص والولاء بالدرجة الأولى يكونان للنادي الذي انتسب إليه. ويمكنني التأكيد على أنني لن أغامر هولندا إلا للاحتراف في إيطاليا.

■ احترافك في سن مبكرة هل أثر عليك؟

■ نعم. لعبت في صفوف اياكس قبل أن اكمل السابعة عشرة من عمري وعلى الرغم من ذلك تألفت وأصبحت من اللاعبين الأساسيين في صفوفه مع أنني عانيت كثيراً للتألف مع حياة الاحتراف (الانتماء الكامل). كرة القدم رياضة صعبة جداً لأن المقابل الذي تأخذه مرتباً دائماً بمقدار العناء الذي تقدمه ولا يوجد مكان لكسول أو مستهتر فالاحتراف هو الالتزام والجدولة تخطيط المرحلة بنجاح على الرغم من أنني احترفت في سن مبكرة إذ وجدت كل الرعاية والاحترام من المسؤولين في اياكس الهولندي. أنا مدون لاياكس والمنتخب النيجيري صاحب الفضل الأول في ظهوري وأشعر أنني ادفع هذا الدين كل مرة أسجل أو أهد.

■ ما هي إيجابيات من الكرة المصرية ولما تترك الكرة العربية ثانياً؟

■ لم أشاهد الكرة المصرية إلا من خلال المنتخب المصري خلال كأس العالم في إيطاليا وفازهم بمظهر طيب. اعتقد أن الكرة المصرية جيدة والليل على ذلك ظهور المنتخب الأولمبي بمظهر مشرف جداً في مباراة ضد صندا في لاغوس ويملك أفراداً على مستوى عال. أما الكرة العربية فهي جيدة جداً وأعجبني كثيراً أداء الفريق السعودي في كأس العالم ١٩٩٤ في الولايات المتحدة. ويشدني دائماً أداء الفرق الجزائرية والمغربية.

■ هل تشرح أحد لاعبي المنتخب المصري للاحتراف في أوروبا؟

■ مشكلة اللاعبين المصريين هي عدم انتشارهم بقوة على الساحة الأوروبية، والسماحة الأوروبية يفضلون لاعبي دول إفريقيا السمرات. هذا يعود إلى السمعة الطيبة التي كونها اللاعبين الأفارقة لدى الأندية الأوروبية مثل الغاني عبيدي بيليه (برسليفا) ثم توريونو والزيمبي كالوشا الزامبي (ايندهوفن الهولندي سابقاً) والغاني انطوني بيوا (اينتراخت فرانكفورت وليفين يونانيد) ونجوم نيجيريا أوكوتشا (فرانكفورت) وباسيا (مونكو) وسندرا أوليسه (كولن) ويانكي (أولمبيكوس) وأموينكي (سيون) وشبوة. وتسجل الدول الإفريقية السمرات في فتح باب الاحتراف على مصراعها للاعبين ليسمح لجمهورهم في

الاحتراف في أوروبا؟

■ أول مباراة مع اياكس؟

■ كانت مع فريق الناشئين دون ٢٠ سنة ضد نادي فينورد. وانتهت (١/٤) وأحرزت ثلاثة أهداف ومن بعدها صعدت إلى الفريق الأول وأصبحت أساسياً.

■ أحسن لاعب إفريقي؟

■ من وجهة نظري الغاني انطوني بيوا.

■ لاعب تتبنى اللعب بجماره؟

■ الإيطالي روبرتو باجيو.

■ لو عرض عليك الاحتراف في مصر؟

■ لن أوافق خصوصاً أنني لاعب في أكبر ناد في أوروبا ويملك كأس القارة.

■ نجم تتبنى الوصول إلى شهرته؟

■ الأرجنتيني دييغو مارادونا.

■ أحسن فريق إفريقي؟

■ ساحل نيجيريا بيليه DC

■ وساحل العاج.

■ أجمل بلد زرتة؟

■ هولندا التي أعيش فيها وأعشقها.



تحتل مع اياكس بكأس أوروبا (الثالث من اليمين: جونسون) (روبيرت)



يحتفل مع اياكس بكأس أوروبا (الثالث من اليمين: جونسون) (روبيرت)

## الواقع المرير للرياضة اللبنانية (٢) كلام الليل يحموه النهار

■ يلحق أبواب الحقل الرياضي في لبنان استحقاق الدورة الرياضية العربية الشامية في وقت لم يدرك المسؤولون بعد أهمية الرياضة، ويبدو أنهم لا يريدون أن يتركوا ذلك... يبدو كلامهم في مختلف المناسبات من باب رفع القبع والتزاييد، أو بالأحرى صف كلام، ولانشاء يتغنى بالحضارة والآراء اللبنانية، ومقويات مدونة.

لكن أين نحن من تلك الآراء وسط محروبا الصغيرة الثقافة، وعدوى الفساد السياسي طالت الرياضة بشكل مباشر. أين نحن من تلك الآراء وكل الحرم والأصنام، حتى بات يصعد فيها القول: «كلام الليل يحموه النهار» حين تبدأ الحديث عن المشاريع وخطط الألعاب والتأهيل... حتى تبدو تلك «الحروب الصغيرة» مكارم طاحنة، ترسم حدود السيطرة، وحدود الصلاحيات، تكبل أيدي المحرمين ويتسبب نفوذ الطامعين.

قبل نحو عشرة أشهر من استضافة لبنان للدورة الرياضية العربية الشامية، لا تزال نجاش بالحدس اللبناني في مواجهة السحاب بكل المعوقات، لتخرج للعالم «أفضل دورة عربية... لكن الواقع لا يشتر مطلقاً بهذه الآنية العالية.

قبل نحو عشرة أشهر على استضافة لبنان للدورة الرياضية العربية الشامية، يبدو موضوع الأعداد والتنظيم لغزاً محيراً حتى أشمل آخر، وكان المولدين بالمر نسوا أو أنهم يجهلون أن هذا الاستحقاق التحدي، لا يصير النور بالتصاريح والأوامر فقط. تدخل الحد العكسي للدورة الرياضية وتسبب سرعة كبيرة، والخلاطات الرياضية والتجاذبات والمشاحنات، عصي غليظة في

الكل يعني الصعوبة والخبرة، والكل يغض النظر عن أمر أساسي ويبدئي، من دونه عنوان الدورة سيكتسب الفضل، وهو التعاون المبرر للناجح.

تدخل الحد العكسي وعنوان التحرك المنشود، التجهيل، واستكمال البحث، وإعبارات أخرى تصب في سياق تجميع الأمون.

العام الماضي، أعلنت اللجنة العليا المنظمة للدورة مبادئ تشكيلها، أن لكل مطلب بالمعنى بلوغ ما مضى إليه، وستلحق الموازنات والتخصصات أعداداً جيدة وتنظيم متقن، يؤمن لنا الإنتاج المشرفة على أرضنا.

وبعد أقل من عام أصبح أهم منصباً على التنظيم فقط تنظم استضافة في ضوء، الانكسار المتلاحم، وأصبح مشروع إعادة إعمار المدينة الرياضية متصفاً على الملعب الرئيسي والقاعة المغلقة التي سترسم في المرحلة المتطورة... وبات يلح من الاتحادات الرياضية تمني استضافة الاشياء على قدر السمعة والتقاليد اللبنانية، يصرّف النظر عن النتائج الكبرياء، لينصب نحو تحسين عادات الاعلانية مشرقة، يقال إنها ستكون مخمورة، المظلة الرياضية المتوقعة في السنوات

ويعد عبد النور

مقاييس اللياقة في الخصر النحيل، والكروش طريق إلى أمراض القلب

## السكريات قبل المباراة وقود مقبول والخبز واللحم بعد التمرين ينفعان لتجديد نشاط العضلات

سمك التوتوا إلى رغيف الخبز والزيت يساعد العضلات على التمدد بالكربوهيدرات خلال فترة زمنية قصيرة. إذ أن لحوم الأسماك والتوتوا تحت هورمون الأنسولين على بدل المزيد من قدراته ونشاطاته لتسريع عملية تحصيل الكربوهيدرات وصولاً إلى تحقيق نتائج العضلات بغذاء «سكري نشوي» لذيذاً.

(٩) الزيوت المهدرجة من النضاج، «المقطوعة» التي يلقبها البعض بالرياضيين هي أهمية إضافة منتجات، الزيوت المهدرجة، في الطعام، والزيوت المهدرجة في الزيوت التي تم تكريرها مناصحاً لتحويلها من زيوت سائلة إلى زيوت صلبة. ولكن هذه الطريقة تؤدي إلى تحويل نسبة من الزيوت غير المشبعة إلى زيوت مشبعة، ولهذا نجد أن الزيوت الثقيلة من استهلاكها الفضل من الإضرار في استهلاكها.

(١٠) من الاعتقادات الشائعة التي لا أساس لها من الصحة أن حامض الكوروجينيك يمكن أن يسبب سرطان الأمعاء، لكن العكس هو الصحيح... إذ أن هذه المادة الكيميائية النباتية الطبيعية تقدم الحماية للجسم ضد المواد الكيماوية الأخرى التي تسبب السرطان في جسم الإنسان. كما أن هذه المادة تقوي الإنسان (أو حيوانه) من خطر الإصابة بالأمراض الالتهابية في العيون ومن أمراض القلب، ومخاطر الفاكهة والخضراوات يحتوي بنسب متفاوتة على هذه المادة الكيميائية المفيدة وغيرها من العناصر. ويعتقد المحققون أن هذه العناصر تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الإنسان.

(١١) الخبز والدواجن مقاييس الصحة العامة يمكن استنتاجها من خلال قراءة محيط الخصر ومحيط عظم الحوض لدى الرجال والنساء على حد سواء. وجسم الإنسان يبدو أكثر لياقة إذا ما كانت قراءة محيط الخصر أدنى من قراءة محيط الحوض، أما إذا تساوت

قراءات الخصر والحوض مثل ذلك نذير بإمكان الإصابة بالأمراض مثل مرض القلب. إذ هو دليل على تراكم الدهون في جدران الأوعية الدموية (الكروش) ويعتبر نذير خطر أيضاً. إذ تزداد احتمالات الإصابة بمرض البول السكري وارتفاع ضغط الدم واضطرابات المعدة والأمعاء مع زيادة محيط الخصر وعدم ارتياح أثناء

النشاط والتقليل من تناول الوجبات الغنية بالدهون والسكريات، ويمكن القول إن العضلات تحتاج إلى الوقود الكربوهيدراتي في هذا الوقت على استبعاد تناول الوجبات الغنية بالدهون والسكريات.

موسم، والذين يتبعون أسلوب حياة نشيط، يمكنهم تجنب الإصابة بأمراض القلب. ويمكن القول إن العضلات تحتاج إلى الوقود الكربوهيدراتي في هذا الوقت على استبعاد تناول الوجبات الغنية بالدهون والسكريات.

موسم، والذين يتبعون أسلوب حياة نشيط، يمكنهم تجنب الإصابة بأمراض القلب. ويمكن القول إن العضلات تحتاج إلى الوقود الكربوهيدراتي في هذا الوقت على استبعاد تناول الوجبات الغنية بالدهون والسكريات.

موسم، والذين يتبعون أسلوب حياة نشيط، يمكنهم تجنب الإصابة بأمراض القلب. ويمكن القول إن العضلات تحتاج إلى الوقود الكربوهيدراتي في هذا الوقت على استبعاد تناول الوجبات الغنية بالدهون والسكريات.

موسم، والذين يتبعون أسلوب حياة نشيط، يمكنهم تجنب الإصابة بأمراض القلب. ويمكن القول إن العضلات تحتاج إلى الوقود الكربوهيدراتي في هذا الوقت على استبعاد تناول الوجبات الغنية بالدهون والسكريات.

موسم، والذين يتبعون أسلوب حياة نشيط، يمكنهم تجنب الإصابة بأمراض القلب. ويمكن القول إن العضلات تحتاج إلى الوقود الكربوهيدراتي في هذا الوقت على استبعاد تناول الوجبات الغنية بالدهون والسكريات.

موسم، والذين يتبعون أسلوب حياة نشيط، يمكنهم تجنب الإصابة بأمراض القلب. ويمكن القول إن العضلات تحتاج إلى الوقود الكربوهيدراتي في هذا الوقت على استبعاد تناول الوجبات الغنية بالدهون والسكريات.

موسم، والذين يتبعون أسلوب حياة نشيط، يمكنهم تجنب الإصابة بأمراض القلب. ويمكن القول إن العضلات تحتاج إلى الوقود الكربوهيدراتي في هذا الوقت على استبعاد تناول الوجبات الغنية بالدهون والسكريات.

موسم، والذين يتبعون أسلوب حياة نشيط، يمكنهم تجنب الإصابة بأمراض القلب. ويمكن القول إن العضلات تحتاج إلى الوقود الكربوهيدراتي في هذا الوقت على استبعاد تناول الوجبات الغنية بالدهون والسكريات.

موسم، والذين يتبعون أسلوب حياة نشيط، يمكنهم تجنب الإصابة بأمراض القلب. ويمكن القول إن العضلات تحتاج إلى الوقود الكربوهيدراتي في هذا الوقت على استبعاد تناول الوجبات الغنية بالدهون والسكريات.

موسم، والذين يتبعون أسلوب حياة نشيط، يمكنهم تجنب الإصابة بأمراض القلب. ويمكن القول إن العضلات تحتاج إلى الوقود الكربوهيدراتي في هذا الوقت على استبعاد تناول الوجبات الغنية بالدهون والسكريات.

موسم، والذين يتبعون أسلوب حياة نشيط، يمكنهم تجنب الإصابة بأمراض القلب. ويمكن القول إن العضلات تحتاج إلى الوقود الكربوهيدراتي في هذا الوقت على استبعاد تناول الوجبات الغنية بالدهون والسكريات.

## تمارين اللياقة لعضلات البطن والصدر والساقين والقدمين

١ - يمكن تقوية عضلات البطن لمكافحة الكروش وحفظ لياقة الخصر بممارسة هذا التمرين مرتين في اليوم بانتظام وعلى مدى دقيقة واحدة صباحاً ومساءً. ويمكن أداء هذا التمرين في البيت أو نادي الرياضة.

استلق على ظهرك أرضاً وأثن الركبكتين كما في الصورة. ضع كفك اليمنى فوق اليسرى كما في وضع الصلاة. ثم ارفع راسك قليلاً كأنك تريد النفووس، ثم ارجع إلى وضع الاسترخاء بعد خمس ثوان (عد من ١ إلى ٥).

٢ - العداء يجتاح إلى تمارين خاصة بالكتفين إذ لا يكفي التركيز على الساقين. ذلك أن الكتفين تلعبان دوراً مهماً في توفير فرص الفوز. ويعتبر تمرين رفع الركبتين من أفضل التمارين الدورية

٣ - التمرين الثالث من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

٤ - التمرين الرابع من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

٥ - التمرين الخامس من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

٦ - التمرين السادس من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

٧ - التمرين السابع من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

٨ - التمرين الثامن من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

٩ - التمرين التاسع من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

١٠ - التمرين العاشر من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

١١ - التمرين الحادي عشر من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

١٢ - التمرين الثاني عشر من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

١٣ - التمرين الثالث عشر من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

١٤ - التمرين الرابع عشر من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

١٥ - التمرين الخامس عشر من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

١٦ - التمرين السادس عشر من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

١٧ - التمرين السابع عشر من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

١٨ - التمرين الثامن عشر من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

١٩ - التمرين التاسع عشر من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.

٢٠ - التمرين العشرون من حصص عضلات القدمين والساقين، ويحتاج هذا إلى مساعدة زميل لك. استلق على ظهرك أرضاً بينما يجلس زميلك مقابل قدميك كما في الصورة. يضع زميلك يده اليمنى على أعلى القدمين ثم يحاول أن تحرك قدميك صوبك وزميلك يقاوم هذه الحركة. تستمر هذه الحركة خمس ثوان ويمكن تكرارها ٥ مرات. بعد ذلك يضع زميلك يديه على أخمص قدميك وكأنه يحاول أن يدفعهما صوبك بينما أنت تقاوم ذلك بدفع القدمين أرضاً.



